

Зоран Манасијевић
ПОСТ КАО НАЧИН ЖИВОТА



Уредник:
Зоран Колунџија

Рецензент:
Проф. др Мирко Ђ. Томасовић
Презвитер Оливер Суботић

Корице:
Владо Мандић

Зоран Манасијевић

Пост као начин живота



ПРОМЕТЕЈ

Нови Сад,

2017.

Предговор

Тема ове књиге је најелементарнији пост - онај који се односи на физичку храну. Постало је уобичајно да се преко овог полазног степеника прелази сасвим брзо. Најчешће се каже да је он најмање битан, и да се морамо пре свега позабавити постом (уздржавањем) од лоших дела, од лоших мисли, да се уздржавамо од телесних уживања и пожуда, да се миримо са онима са којима смо у свађи, да опраштамо својим дужницима, да се одвојимо од лоших навика, да се пре свега духовно хранимо, да се комплетно преобразимо.

Нека је све то и тачно, ипак, оваквим приступом донекле се ниподаштава онај основни, почетни пост - пост у храни. Тиме се помало потцене и сви они који се на том кораку муче. Када човеку кажеш да оно што он покушава или чини, није ништа, и да га тек чека озбиљан и другачији пост и подвиг, а он се при томе жестоко мучи и око тога *што није ништа*, резултат може бити да тај човек дигне руке од свега. Тако изгуби и основни пост, а ниједну другу врлину не стекне, и ниједан виши пост не досегне.

Пост у храни директно је везан за сузбијање и елиминацију неколико греховних навика и страсти које уопште нису безазлене: прождрљивост, стомакоугађање, често и алкохолизам. Индиректно, мада се све одмах не може сагледати, има везе и са дугим низом других лоших навика које се помоћу њега ублажују: непослушност, пушење, телесно неуздржање,

итд. Велики Апостоли никада нису потцењивали значај овог основног поста, напротив. На свом примеру и сам Христос нам је показао да се овај корак не може прескакати. Такође, Он нам је говорио и о неизмерној моћи поста у комбинацији са молитвом. Ако ствари тако стоје, онда је потребно поклонити дужну пажњу овом основном кораку - посту у храни.

Стекао сам утисак да има много теоретских књига о посту, огроман број посних куvara, ту су и бројни чланци на интернету, разна тумачења овог или оног. Оно што, како изгледа, недостаје, је одсуство схватања да постоје реални проблеми са којима се суочавају они који би желели да трајно држе постове, на начин како Црква налаже. Ако нисмо свесни постојања проблема, како да га онда макар и дефинишемо, а камо ли да га решимо?

Ова књижица представља покушај да се изложи један практични пример, са свим тешкоћама и сазревањем које се не дешава одједном, већ лагано, кроз бројне кризе и замке, и то годинама. Наравно, ово се ни у ком случају не нуди као модел који треба усвојити или пресликати, јер свака личност може наћи за себе одговарајући приступ и брзину напредовања у посту. Тек, може се десити да се на различитим нивоима овог основног поста, још неко труди, па је ово мали сигнал да није усамљен. Можда понеко кроз ову књигу добије подстицај да и сам започне овај пут - пут трајног држања постова како Црква налаже (или предлаже, већ како се коме свиђа), или издржи на њему, што то је и основна замисао књиге.

Београд, о Васкршњем посту, лети Господњеј 2015.



Срби и пост

Од када је Србима поново постало дозвољено да верују, а посебно од када је то постало и пожељно, многи Срби су похрлили у православне храмове. Почели су да се истичу разним активностима при Цркви и око Цркве. Уз нарочито умножење теолошке литературе, умножила су се и поклоничка путовања (мада, по свом садржају, део тих путовања више спада у туристичке обиласке, бекство од куће и обавеза, и *убијање* времена). Многи који нису славили, почели су да то чине. Одједном, многим више нису били довољни парохијски свештеници, већ су почели да иду од једног до другог манастира тражећи неког свог духовника, или духовника по својој мери. Једно од оправдања је извесна нелагодност у вези исповедања према парохијским свештеницама, јер они су уједно и наше комшије. Осим тога, поједини парохијски свештеници почели су да објављују књиге са исповестима из својих парохија, па постоји бојазан да ће тајна исповести, макар и индиректно, бити угрожена. Наиме, уз бројне специфичне детаље сваке исповести и живота који иза ње стоји, а имајући у виду да је свака парохија мала, многи који су се исповедали, могу бити препознати од стране својих комшија и рођака. Када се књиге сличних садржаја појаве из манастирског живота, интима је много више заштићена, јер је број оних који долазе, а посебно одакле долазе, на неки начин чувар тајне ко се заправо исповедио.

Упоредо са свим овим појавама, Срби су се покренули и у вези са постом. И ево како је изгледао српски скенер поста у време доскорашњег највећег процвата повратка Срба Цркви (узгред, зенит најновијег повратка Срба Цркви сахрањен је заједно са почившим патријархом Павлом).

Прву, и најмању групу Срба чине они који себе називају атеистима. Свој принципијелни став - атеизам, они желе да истакну и тиме што никада неће да се ограничавају постом, па чак ни на Велики Петак, или Бадњи дан. Једноставно, њихова вера у нешто друго не дозвољава им било какву идентификацију са вером у Бога, а пост је свакако појам који од Бога долази. Дакле, они никада не посте, а ако то чине, онда је то у склопу неких дијета, медицинских третмана, зато што им тако дошло, или се евентуално солидаришу са укућанима на Бадњи дан или Велики Петак, а то онда припишу фолклору и традицији. Ових Срба има значајан број, приближно 20%. Ипак се комунизам лепо примио код нас Срба, и још увек узима свој данак.

Другу групу чине тзв. традиционалисти. То су људи који славу славе искључиво као део народне традиције и обичаја. Они нити посте пред славу, нити се причешћују, врло често ни колач не носе у цркву. За славу, не ретко се код њих чак може наћи и мрсна славска трпеза, ако слава падне у посни дан. Што се поста тиче, упражњавају га два пута годишње: На Бадњи дан и на Велики Петак. Једино што је тада трпеза богатија него у другим данима. Наспремају тада домаћице читаво брдо хране, као да следећих десет дана ништа друго неће моћи да се једе. Уз све друго, ту су, наравно, незаобилазни

пребранац у огромним количинама и пржени ос-
лић. А трпеза на Велики Петак мора бити сасвим,
сасвим другачија. Дакле, осим неколико изузета-
ка, ово је група, која верује у Господа Исуса Хри-
ста тек нешто више од групе атеиста (појединци
из ове групе углавном то јавно и говоре), и која
суштински никада не пости, осим квазипоста два
пута годишње, како је описано. У тим приликама
припадници ове групе као да се из милоште соли-
даришу са неуким народом и околином, те силазе
са својих умишљених висина, и придружују се на-
родним обичајима. Често се од људи из прве две
групе може чути да је битно да су они суштински
добри, те да су пост, и уопште Црквени живот, сас-
вим секундарни. У том смислу понекад цитирају
и самог Христа да зло не улази на уста, него изла-
зи из њих, и ово истичу као основно образложење
због чега не посте. Ова група је код нас увек била
најзаступљенија, и сада броји око 40% популације.

Трећа група поступа приближно овако: пости
петком, не обавезно и средом. О великим постови-
ма припадници ове групе бирају једну или две сед-
мице да испосте целе (типично прву и последњу),
након чега се исповедају и причешћују. Те две
седмице поста велики број припадника из ове гру-
пе не може да изгура на води, те махом посте на
уљу, или барем комбиновано. Ова модерна група
била је у експанзији од када се народ у кракотрај-
ном одушевљењу вратио Цркви, али сада је поново
у осипању. Многи се из ње враћају у другу групу,
а тек понеко успе да претрчи у следећу, четврту
групу. Тренутно је проценат Срба у овој групи око
30%, и ја бих је назвао Православци у покушају.

Четврта група окупља оне који стално посте средом и петком, и изаберу један годишњи пост да га испосте целог - најчешће Велики или Божићни пост. Тај подвиг не понављају обавезно сваке године. Ова група такође је бројна, сматрам да је то реда 8%. Могла би се назвати Православци рационалисти.

У преосталих 2% спадају они који држе све постове у години: четири вишедневна, три посебна једнодневна, и сваку среду и петак ван трапавих седмица. По строгаћи поста и ревности, ту је најпре подгрупа формалиста, који у принципу не посте, него једу посну храну (понекад је и прождиру). Они не воде сасвим рачуна шта пише у календару, тј. не прате која врсте посне хране се може тог дана користити, а ни у погледу алкохола се посебно не секирају и не уздржавају, због ритма живота и потребе посла, разуме се. Такође, махом се не одричу ни неких штетних навика током поста, нпр. пушења. Другу подгрупу чине православци авангардисти (да не кажем баш напредњаци). Њима није довољно строг календар поста који за мирјане издаје Патријаршија, већ хрле за неким строжијим календаром из неког од бројних манастира. Оставићу по страни потребе и мотиве који их гоне на да овако поступају, тек само констатујем да постоји и ова уска група људи. Трећу подгрупу чине сви они који се налазе између формалиста и авангардиста. Они покушавају са мање или више успеха де се у посту приближе званичном календару Цркве, али тек понеко успе и да га сасвим испоштује онако како је записано.

Треба рећи да се само са врстом поста не може

поистоветити одговарајућа табела блискости Православљу и чистоће душа и живота. Нпр., није никакво чудо да се из велике групе традиционалиста могу наћи они који су много ближе Богу, од нпр, појединаца из подгрупе формалиста. Може да се деси да неко не пости из немоћи, или медицин-ских разлога, и да је добио разрешење за то, а опет, може бити, да неко пости из одређеног рачуна, рецимо да би био близак битним људима из врха СПЦ, типично да буде близак појединим епископима. О свему овоме зна само Бог, па није наше да ни о једном појединачном случају сами нагађамо или судимо. Као што рекох, ова књига не залази у разне сложене аспекте виших сфера постова и људских особина, већ се усресређује на пост у хра-ни и његове нивое и манифестације.

Табеларно приказано оно што је овде речено, изгледа овако:

Тип Србина православца према односу на пост			% популације
1	Атеисти	Никада не посте из верских побуда	20
2	Традиционалисти	Посте два дана годишње, више као део традиције	40
3	Православци у покушају	Пар целих седмица о великим постовима, петком, понеко и средом	30
4	Православци рационалисти	Један велики пост годишње, петком, а најчешће и средом	8
5a 5b 5c	Формалисти Авангардисти Остали	Посте, али далеко од типика Усвајају манастирски режим Нешто између 5a и 5b	2
Укупно			100

Још једном понављам, никаква анкета није спроведена ради утврђивања процената у табели (а дискутабилно је колико се и на анкетама све искрено говори), већ је све на основу реконструкције мојих личних запажања у различитим свакодневним или посебним приликама, и из разговора са многим познаницима и свештеницима. О овоме ће бити речи и у следећим поглављима.

У прилог оваквој слици поста иду и још неке чињенице из нашег Црквеног живота. Број верника који присуствује на Литургијама изузетно је мали у односу на номинални број верника. Ван Београда, у црквама ка којима гравитира 10-15 хиљада верника, на суботњим Литургијама окупи се до 15 верника, недељом око 35, ретко кад 50. У Београду се у храмовима на Литургијама окупи већи број верника (што је процентуално опет мало, због већег броја верника по београдским парохијама), али на осталим богослужењима верници се могу на прсте пребројати. Било би интересантно да се о овој појави направи мало статистичко праћење. Претходни подаци су дати на основу сопственог бројања верника у неколико цркава ван Београда. Ради се о узорку од 10-ак цркава што, свакако, није довољно репрезентативно, али ипак нешто говори. Наравно, слике су свуда знатно другачије о Божићу и Васкрсу. Тада на Литургијама многа лица срећете по први пут. Све је пуно, али Литургији се приступа на фолклоран начин. Посебно је то изражено код Божићне поноћне Литургије. Најинтересантнији део вечери за вернике је паљење бадњака. (У новије време то ће бити и паљење свећа Светим огњем из Јерусалима на Васкршњим Литургијама). Касније, када Литургија отпочне, многи се уморе,

и једноставно оду кући, помало разочарани, јер никакво чудо се у међувремену није десило, а помало им је постало и досадно и хладно.

Следећи показатељ је колики проценат верника прима свештеника у своје куће, тј. колико их свети воду пред Васкрс и Крсну славу. По сопственом искуству, али и рачуници у располагањем неких званичних података једног старијег београдског свештеника, ради се о 8% номиналних верника. Знатно већи проценат регистрованих верника слави славу, али често то ради на соспствени начин. Типично је да не кувају жито за Аранђеловдан, па још и свештенике подучавају због чега то не треба чинити. Да не причамо да пола од оних који славе Светог Николу, и даље се придржавају мрсне трпезе (јер је, нпр., то током II светског рата њиховим прецима одобрио локални свештеник или епископ), иако ова слава увек пада у Божићни пост. На велико чудо, у појединим крајевима верници масовно раде супротно. Они спремају посну трпезу дан пре славе (у навечерје славе), па макар је она пала у недељни дан ван постова. Има и оних који славе без славског колача, кандила. О томе да неко из куће пости неколико дана пре славе и причести се на дан славе, ретко се говори. Са свим овим појавама парохијски свештеници, па и СПЦ у целини, тешко излазе на крај.

Срби смо, православци смо, али ако се мало дубље загребе по чињеницама, све добија мало чудан епилог. Одавно смо примили Хришћанство, али утисак је да смо данас од истинског Хришћанства удаљенији много више него у неким ранијим епохама. Овај закључак непријатно провејава из претходно реченог.

Сазревање одлуке о посту

Од када памтим пост се у мојој кући третирао на начин традиционалиста. Дакле, Бадњи дан и Велики Петак. Имам утисак да је мој отац постио и сваким петком, јер су ми у глави остале неке секвенце везано за посни пасуљ. Ипак, не могу да будем сигуран у то, јер се он упокојио када ми је било тек нешто више од 5 година. Наравно, трпе-за у она два традиционална дана, када готово сви Срби посте, била је обимна и са структуром која је све, само не испосничка. Незаобилазни ослић са брдом кромпир салате, пите од кромпира, купуса, ту је и пребранац у повеликој шерпи, огромна тегла туршије, итд. Све баш како Срби воле. Овакав метод обележавања посних дана остао је дуго присутан, чак и након што сам отишао од куће у којој сам одрастао. И сви они које сам сре-тао у студентском животу, а потом и касније, када сам почео да радим, у најстрожију руку припадали су традиционалистима, као и ја, тако да ми дуго ништа није било сумњиво. Гирице за доручак када сам почео да радим, конзерве сардина док сам студирао, све је то било сасвим нормално и уобичајно када је у питању био Велики Петак (у то време Велики Петак је био радни дан).

Озбиљно непознавање било чега о посту, чак и незнање да тако нешто постоји, дуго је било присутно у мом животу. Из тога се укоренио потпуно немаран однос према сопственој исхрани, који је довео до тога да сам се у каснијим годинама дичио чињеницом да само два дана годишње нисам јео

месо! Ово дичење вероватно је лечило подсвесни комплекс сиромаштва, које је обележило моје детињство. Да се разумемо, објективно ништа важно није недостајало (на крају крајева континуирано присуство меса на трпези говори о томе), али је у ондашњим реалним условима то било објективно сиромаштво (већ данас, после силних година демократије, такви некадашњи сиромашни услови живота у Србији третирају се малтене луксузом). Онда сам почео да сазнајем да неки људи посте, поједине сам и упознао. На жалост, сам појам поста био је некако много побркан са различитим врстама дијета, облицима вегетеријанства, медицинским третманима у различитим бањама и ваздушним оазама. Готово да се нико није јасно изразио да пости из чисто верских разлога. Како ми је у тим условима било нејасно због чега бих и ја постио, наставио сам са својим уобичајним, традиционалним приступом.

Коначно се све променило. На одлуку да почнем да постим утицала су бар три разлога, која су се некако поклопила у исто време. Први је почетак мојих одлазака на Свету Гору, где сам видео да монаси мирно живе, у мање - више, непрекидном посту, и да већ 1000 година никоме није позлило због недостатка меса, заправо сасвим супротно. Сви су деловали здрави као дрен. Други окидач је појава литературе у којој се објашњава шта је то пост, његово порекло и смисао, те како се спроводи у пракси. Најзад, у мојој непосредној околини, један мој пријатељ је постио цели Велики пост, у време када ја то нисам чинио. Формално, он је био из категорије православци у покушају, али у том тренутку далеко изнад мене, који сам и даље био традиционалиста.

Све у свему, решио сам да покушам да начиним подвиг, те да наредне године изгурам читав Велики пост како могу и умест. Испоставило се да сам већ те године аутоматски увео да постим и средом и петком. Заправо, одмах сам почео да постим све постове, по Црквеном календару. Не могу са сигурношћу да кажем да ли је то била година 2007. или 2008., али је чињеница да ми је требало време на да схватим да сам, у суштини, тада само мислио да заиста постим. И најједноставнији пост, пост у виду уздржавања од одређене врсте хране, није без скривених опасности и искушења, посебно ако се у њега нагло уђе. Управо нека своја искушења, проблеме и заблуде, које сам до сада открио, желим да више осветлим у овој књизи.

Постоји извесно опште ниподаштавање према обичном посту стомаком. Говори се како је он најмање битан, и да се требамо постарати о суштински сложенијим и важнијим облицима поста. Међутим, иако је пост у храни вероватно најнижа лествица у степеницама поста (које воде на небо), она се ни у ком случају не сме потценити, вероватно ни прескочити. Ипак је то први корак, прва степеница. И око првог корака на лествици постова човек се мора пристојно постарати, да бих га савладао како треба. И у животу људи први корак је најтежи. Мени су биле потребне године да овај елементарни пост прерасте у нешто више од пуког бављења самим собом. Показује се да упорност и лагано напредовање, уз стално померање бројних граница, о којима ће више речи бити у даљем току, ипак помера ствари са мртве тачке. На путу напретка јављају се бројне кризе, искушења и сумње да ћемо икада овладати постом на

достојанствен начин. Верујем да већина наилази на сличне препреке и проблеме. Стога ће у овој књизи бити описане неке од ових појава, које сам уочио на сопственом примеру.

У самом почетку, битно је знати: Пост није пуки тест сопствене воље и издржљивости за једнократну, или чак виšekратну употребу. Ствар је у томе да се сви постови држе сваке године, до краја живота, када се већ једном почне са њима. То је, дакле, одлука не о једнократном подвигу, већ одлука о промени начина живота, мада се у тренутку њеног доношења често и не зна да ће она донети тако велике последице. Све ово је пример ситуације када упорност, макар ако у почетку и није мотивисана правим разлозима (у који спада и мој - хајде да видим да ли и ја то могу), може довести до позитивних и добрих промена.

Основно о посту у Православљу

Овде неће бити речи о томе када је, и на који начин, Црква установила поједине постове. То би била посебна и велика тема. Овај текст се односи само на фактичко стање.

Генерално, у Православљу постоје четири вишедневна поста, и једнодневни постови. Једнодневни постови су свака среда и петак осим трапавих седмица, као и три посебна дана, независно у који дан падају: Крстовдан - 18. јануар (05. јануар по јулијанском календару), Усековање главе Светог Јована Крститеља - 11. септембар (29. август), и Воздвижење Часног Крста - 27. (14.) септембар. Од четири вишедневна поста, код два су датуми фиксирани (тј. сваке године почињу и завршавају се на исте датуме). Самим тим је дефинисано, и увек једнако, њихово трајање.

Божихњи пост траје тачно 40 дана, и почиње 28. новембра (тј. 15. новембра по јулијанском календару), а последњи дан поста је Бадњи дан - 06. јануар (тј. 24. децембар по јулијанском календару). Великогоспојински пост траје тачно 14 дана, и обухвата период од 14. (01.) августа закључно са 27. (14.) августом.

После Божићног поста никада се не пости следећи дан, без обзира у који дан пада, јер је 07. јануар (тј. 25. децембар по јулијанском календару) Божић, чиме уједно почиње проширена трапава седмица, када се такође не пости. Ако се после Великогоспојинског поста падне среда или петак (значи на дан 28. (тј. 15) август), пости се због сре-

де или петка, а не стога што је то део вишедневног поста. Исти овакав закључак важи и за дан пре почетка поста, тј за датум 13. август (тј. 31. јули по јулијанском календару)

Васкршњи пост, или другачије речено Велики пост, представља Четрдесетницу са надовезаном седмицом страдања - Страсном седмицом. Наиме, првих 40 дана поста се завршавају са петком пре Страсне седмице, и тада се пости у спомен тога да је и Христос постио четрдесет дана, а Страсну седмицу Црква слави у спомен страдања Исуса Христа. Ова два поста Црква је спојила у један непрекидни, који траје готово пуних седам седмица и знамо га под поменутиим именима - Велики, или Васкршњи пост. Он има другачије датуме почетка и завршетка од године до године, али увек траје тачно 48 дана.

На крају, Апостолски пост је променљиве дужине трајања, што зависи од датума Васкрса. При томе, датум његовог краја је фиксиран, а почетак променљив.

Још једна напомена о данима. Среда је уведена у пост, јер је тог дана Јуда одлучио да почини издају Христа. Петак се пости, јер је тог дана на Крсту разапет Господ наш Исус Христос. Средом и петком се не пости само у трапавим седмицама. Када велики празници падну у среду или петак (ван трапавих седмица), онда се не пости строго (под термином строго овде подразумевамо начин поста у ком се не користи уље или риба, што се зове пост на води), и Црква разрешава пост тако што тим данима дозвољава употребу уља и рибе.

Суботом се никада не пости строго, јер је овај дан Бог благословио као дан одмора након ства-